

Etre écoparent

Actualisé en juillet 2015.

D'autres fiches sur le même thème…









Agence régionale de l'environnement de Haute-Normandie (AREHN)

Centre de documentation
Pôle régional des Savoirs, 115 bd de l'Europe 76100 Rouen
02 35 15 78 19 – centredoc@arehn.asso.fr
http://arehn-asso.superdoc.com





Horaires d'ouverture (ouvert à tous)
Mardi et vendredi 14h-17h
Mercredi 10h-17h
Jeudi 12h-17h
Le 3e samedi de chaque mois 9h30-12h30
Ouvert aussi sur rendez-vous

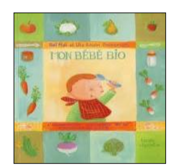






Documents empruntables à l'Arehn

LIVRES



Mon bébé bio : l'alimentation naturelle de la maman et du bébé / MOLL, Ralf ; SCHAIN-EMMERICH, Ute (2012). Mens : Terre Vivante, 128 p.
Que manger lorsqu'on attend un bébé puis lorsqu'on allaite ? Que donner à son enfant ensuite ? Par quoi remplacer le lait de vache si le bébé ne le supporte pas ? A partir de quel âge donner des céréales, et lesquelles ? Ce livre répond à beaucoup de questions sur l'alimentation d'un bébé. Et propose aussi des recettes.



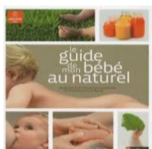
Devenir une écomaman (ou un écopapa !) / D'ERM, Pascal (2009). Grenoble : Glénat, 126 p.
Un guide destiné aux parents qui explique les bons gestes et les bons produits pour offrir une vie saine à ses enfants. L'auteur aborde ainsi l'alimentation, les ondes électromagnétiques, les jouets, l'éducation, les vacances... à travers un certain nombre de conseils pour respecter l'environnement.



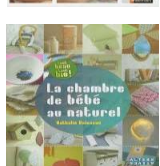
Bricolons vert ! Décorer et meubler écologique / LEMAIRE, Vanessa (2010). Paris : Anagramme Editions, 127 p. (Vivons Bio)
Comment habiter écologique ? Quelles solutions adopter : fabrication maison ou achat responsable ? Faut-il trier, recycler, chiner ? Le lecteur découvre des astuces écologiques et des idées de décoration, afin de transformer lui–même son habitat pour le rendre plus sain.



Guide des parents bio à l'école, à la maison, en vacances (2009) Paris : Eyrolles, 192 p. (Féminin bio)
Un guide pour éduquer son enfant à l'écologie. Infos, témoignages, conseils, astuces et bonnes adresses utiles pour l'apprentissage des enfants au respect de l'environnement mais aussi pour préserver la santé de son enfant.



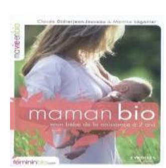
Le guide de mon bébé au naturel (2010) : Nathan, 257 p.
Un guide sur les pratiques des médecines alternatives et naturelles dans le soin des bébé



La chambre de bébé au naturel / BOISSEAU, Nathalie (2012) : Alternatives, 109 p. (Tout beau tout bio !)
Des idées et des conseils pour aménager la chambre de bébé sans nuire à sa santé : sain et naturel. Du sol au plafond, mais aussi le mobilier, les jouets…



Bébé bio / Alix Lefief-Delcourt ; Elisa de Castro Guerra (2008). Leduc. S. (100 réflexes)
Des conseils pour offrir une vie tout en bio pour bébé et protéger son environnement en faisant de vraies économies.



Maman bio : mon bébé de la naissance à 2 ans / Martine Laganier ; Claude Didierjean-Jouveau (2008). Eyrolles, 192 p.
Guide d'infos (résultats d'expériences scientifiques, état de la recherche, propos d'experts), de conseils, astuces et bonnes adresse



Les couches lavables, ça change tout ! / Christelle Beneytout (2008). La Plage. 96 p.
Des conseils et des astuces pour commencer à utiliser des couches lavables. Comment bien les choisir et comment les entretenir

DVD



Guide pratique bébé bio / Christophe Joly
Parallèles productions : 52 minutes
Documentaire pratique pour les parents d'aujourd'hui : côté couches, côté alimentation, côté, budget, côté hygiène, côté chambre et côté garanties
Voir la bande-annonce

ARTICLES

Avec les lingettes, les bébés se font du mauvais sang / DELMAS, Aurélie (2013). *Terra Eco*, 43, janvier 2013, pp. 68-69

Alertez les bébés ! / ZIMMER, Anne-Corinne **(**2008). *Quatre saisons du jardin bio (les)*, 171, juillet-août 2008, pp. 71-74

Un bébé sans couches-culottes ? / SMITH, Corinne (2006). *Ecologiste (l')*, 18, mars-avril-mai 2006, pp. 64-65

Cosmétiques pour bébé : alertez les mamans / HUMBERT, Florence (2008). *Que choisir*, 464, novembre 2008, p. 27

Couches jetables ou lavables ? / ALLAVOINE, Louise (2009). *Terra Eco*, 4, juin 2009, pp. 74-75

Les couches lavables : un bel avenir ! / GEERS, Amandiene ; DEGORCE, Olivier (2007). *Habitat naturel*, 13, mars-avril 2007, pp. 90-93

Les couches lavables sont-elles de retour ? / COAVOUX, Anne (2007). *Environnement magazine*, 1658, juin 2007, p. 23

Couches pour bébés : l'écologie s'en mêle / OUDIN, Elisa ; THERY, Gabrielle (2011). *Que choisir*, 496, octobre 2011, pp. 24-27

Pour aller plus loin consulter le catalogue du centre de documentation en ligne.


Retour sommaire

PUBLICATIONS



Je suis écoparent, 2013

Des infos et des conseils pour protéger la santé et l'environnement de son bébé, sans vous ruiner, sur l'alimentation, le matériel de puériculture, les jouets, le mobilier, les couches.

Téléchargeable aussi ici



Manger bio et durable, 2013

Voici donc en 4 pages, le B-A-BA sur l'alimentation durable : les produits locaux et de saison, la répartition des protéines animales et végétales, les matières grasses, le sucre, les produits transformés, les produits de la mer... mais aussi des informations, des conseils et des sites et adresses utiles pour bien se nourrir en Haute-Normandie !

Téléchargeable aussi **ici**



Pollution intérieure : les gestes « santé », 2005

Loin d'être un cocon protecteur, l'habitat peut porter atteinte à la santé de ses occupants du fait de la présence de substances toxiques dans l'air intérieur. Par des mesures souvent simples (aération, choix des produits et matériaux, précautions d'emploi…), il est possible de réduire cette pollution et ses impacts.

Téléchargeable aussi **ici**

Ces publications sont disponibles gratuitement au centre de documentation ou téléchargeables sur le site de l'Arehn.

Sites Internet

GENERALITES

Un Noël écologique, c'est possible ! – AREHN, décembre 2005
Voir chapitre « Attention aux jouets qui polluent… »

Dossier un bébé bio – Bébé vallée
Quelques pistes et fiches conseils pour élever son bébé « écologiquement » : allaitement, couches lavables, soins naturels, environnement sain…

Dossier « Mon bébé bio » - Bioaddict
Dossier d'informations, de conseils, d'actualités… sur la préservation de la santé de bébé et de promotion pour les produits bio…

Fiche bébé. Le b.a.-ba économique, écologique de son bien être – Ecofrugal, février 2012 (10 p. – pdf)
« Voici les informations nécessaires pour améliorer l'environnement sanitaire de son bébé, son bien-être, tout en faisant des économies »

Le petit guide santé des bio-bébés ! – Association santé environnement France (2015, 9 p. – pdf)
« Devenir parents, c'est toujours un peu stressant. Et ça peut l'être d'autant plus quand on sait que certains polluants peuvent être dangereux pour bébé. Alors, comment le protéger dans ce monde « pollué » ? Doit-on vivre dans une grotte loin de toute civilisation ? Bien sûr que non, mais mieux vaut être prudent ! De la grossesse à l'alimentation de bébé en passant par la préparation de sa chambre, les médecins de l'Association Santé Environnement France vous proposent dans ce petit guide des pistes pour vous aider à faire les bons choix. Parce que votre bébé le vaut bien ! »

Mieux consommer pour une santé durable – AREHN info, 2007 (4 p. – pdf)

COSMETIQUES

La face cachée des cométiques – AREHN, juin 2009
Un dossier d'information sur les cosmétiques conventionnels et les cosmétiques bio : réglementation, labels, ingrédients, toxicité… Des conseils et des sites utiles pour aller plus loin…

Les cosmétiques bébés (col. Protéger les enfants des substances toxiques) – WECF, 2015
Les gammes de cosmétiques bébés sont nombreuses et il est parfois difficile de s'y retrouver : aidez-vous du guide de poche WECF.

Les cosmétiques féminins (Col. Protéger la femme enceinte en évitant des substances toxiques) – WECF, 2015
Guide d'informations utiles pour aider la future maman à s'y retrouver dans la jungle des rayons cosmétiques: des informations claires, précises et des conseils pratiques pour identifier les substances indésirables et protéger au mieux la santé de la future maman et celle de son enfant.

Guide Cosmétiques Bébé – WECF, juin 2010 (2 p. - pdf)
Guide d'informations sur le choix des cosmétique pour les bébés

Guide sur les cosmétiques, Cosmétox – Greenpeace, octobre 2005
Liste des produits contenant des substances chimiques (ou non) capables de détruite l'environnement et dangereuse pour la santé. (voir les produits pour les bébés et les enfants)

Produits cosmétiques pour bébés contenant du phénoxyéthanol : les recommandations de l'ANSM - Actualités : Service-public.fr, novembre 2012

COUCHES LAVABLES

Dossier sur les couches lavables – Bébé tendance bio, 2012
Guide, vidéos de démonstration, conseils, informations sur la semaine internationale des couches lavables

Fiche couche-lavable. Soyez culotté changez de couches – Ecofrugal, novembre 2011 (4 p. – pdf)
« En 30 mois, le temps que votre enfant devienne propre, vous aurez dépensé environ 1 650 € et vous aurez manipulé entre 5 000 et 6 000 couches qui auront produit plus d'une tonne de déchets !... »

Les couches lavables – Les couches lavables.fr
Informations, conseils, mode d'emploi, budget, guide d'utilisation, entretien… pour bien démarrer

Retour d'expérience Des couches lavables pour détourner les déchets de l'enfouissement – Radio Canada, février 2015

SUBSTANCES TOXIQUES

Guide sur le produits ménagers (col. Protéger les enfants des substances toxiques) – WECF, 2015
Petit guide produits ménagers: retrouvez des infos sur les substances à éviter, des astuces, des conseils

Guide Jouets (col. Protéger les enfants des substances toxiques) – WECF, 2015

Retour sommaire

Guide d'information sur les substances chimiques et dangereuses dans les jouets et des conseils pour les éviter

Guide vêtements enfants (col. Protéger les enfants des substances toxiques) – WECF, 2015
Guide des labels et des informations existantes

Guides Perturbateurs endocriniens (col. Protéger les enfants des substances toxiques) – WECF, 2015
Retrouvez ci-dessous le guide conseil Perturbateurs endocriniens dans les produits de consommation courante, pour aider le grand public à s'y retrouver dans la jungle de ces substances qui interfèrent avec notre système hormonal, mais qui sont toujours présentes dans de nombreux produits de consommation.

Comment identifier les plastiques – WECF (2 p. – pdf)
Fiche technique pour bien identifier les différents types de plastiques

Un environnement sain pour mon enfant – Mutualité française Normandie
Au quotidien, nous sommes régulièrement exposés à de nombreux polluants au sein même de notre logement (produits ménagers, produits désodorisants..). Comment éviter au maximum notre exposition et celle de nos enfants ?

INSTITUTIONNELS

Projet Nesting
Site d'informations sur les polluants environnementaux intérieur et les moyens de les éviter pour préserver la santé des enfants. Des conseils, des informations actualisées, des fiches techniques… sur les mobiliers, les matériaux, les jouets, cosmétiques… à destination des parents et des professionnels de la petite enfance

Bébé tendance bio
Site de conseils et d'informations promulguant l'utilisation de produits bio et naturels pour les bébés – (Vente de produits)

Consoglobe - Puériculture : devenir une maman bio
Des conseils et des infos pour préserver la santé de bébé en utilisant des produits plus sains : couches lavables, recettes bio, soins naturels, jouets écolo,…

Association santé environnement France – Mon enfant
Un site d'information sur la santé et l'environnement. Conseils, études (sur les crèches, poussettes, lits bébé…), synthèses (BPA, jouets toxiques pollution de l'air intérieur…) , actus (malbouffe, pollution de l'air, BPA, PCB,…) … autour des bébés et des enfants

123Boutchou.com – Bio bébé
Une foule d'informations et d'articles pour élever son bébé dans un principe de « bio-attitude » : alimentation, voyage, éveil, santé et matériel de puériculture bio

Pour aller plus loin consulter la veille documentaire du centre de documentation

Vidéos en ligne

Développement durable et couches lavables - Rencontres en Sud Vendée, 7:57
Interview de Thierry Debout, instigateur de la couche lavable en France.

Couches lavables, mode d'emploi – Magicmaman, 3'54
Coût, utilisation, entretien… Les couches-lavables sont, certes écologiques et plus économiques, mais sont-elles aussi simples d'utilisation que les couches jetables ? Mode d'emploi en images.

Attention! Bébé toxique? – A bon entendeur, 31'36)
L'environnement des bébés n'est pas le monde merveilleux que l'on pourrait souhaiter. Que ce soit dans les produits de soin et d'hygiène ou dans les jouets, les enfants en bas âge sont soumis à de nombreuses substances chimiques de manière étroite et répétée. Des substances allergisantes pour certaines, soupçonnées de dérégler le système hormonal pour d'autres ou simplement décriées pour leur toxicité. Pas pire que pour les adultes est-on tenté de penser, sauf que l'enfant n'est pas un adulte en miniature. Comment minimiser les risques pour nos têtes blondes ?

Adresses utiles en Haute-Normandie

Le répertoire de la consommation éco-responsable de Haute-Normandie - Centre de documentation de l'AREHN
Retrouvez les acteurs de la bio, du local et du commerce équitable dans cet annuaire interrogeable par type d'organisme, par produit et par commune.

Pour aller plus loin consulter la base des acteurs de l'environnement et du développement durable de Haute-Normandie


Retour sommaire